



# 46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

**Mock, Ralf**

□□: TuS Hasede  
 □□: 430

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:34:58

□□: 10.07 km/h  
 □□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 529)

□□□□□/□: 189 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 16(of 58)

□□□□□□□: 2:02:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:50	6:00	27	4:45	257	10:13	3.30	19:50	6:00	27	4:45	257	10:13	
Schlüsie	3.10	21:57	7:04	19	5:07	215	8:07	6.40	41:47	6:31	20	9:52	226	15:43	
Hermannsklippe	2.60	17:24	6:41	8	3:13	132	5:43	9.00	59:11	6:34	19	13:05	205	21:21	
Brocken	3.10	27:13	8:46	7	4:29	104	8:58	12.10	1:26:24	7:08	14	17:34	157	30:19	
Eiserner Handwe	3.60	18:13	5:03	15	3:22	188	5:43	15.70	1:44:37	6:39	13	20:56	159	36:02	
Schlüsie	4.10	18:17	4:27	18	4:05	210	5:53	19.80	2:02:54	6:12	15	25:01	173	41:53	
Loddenke	3.10	15:13	4:54	25	3:40	235	4:53	22.90	2:18:07	6:01	16	28:41	180	46:46	
Ilseburg/Markt	3.30	16:51	5:06	26	3:47	232	8:33	26.20	2:34:58	5:54	16	32:28	189	55:19	